

おしえてドクター

No.67 生活習慣病のお話

以前は成人病とされてきましたが、25年前くらいから「生活習慣病」という病名が使われるようになりまし...

今月のドクター 白石 泰三 医師



白石 泰三 医師 総合医療センター 副理事長

習慣、飲食習慣があります。これらはいずれも病気の直接の原因ではあ...

お問い合わせは 総合医療センター 22-11211 FAX 22-9498

すこやか情報局

ジェネリック医薬品の利用促進について

薬代の軽減や医療費適正化の観点から、現在服用されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の差額を計算したお知らせを、年2回の8月と2月の下旬に送付します。

ジェネリック医薬品とは、低価格でありながら、安全性や効き目は新薬（先発医薬品）と同等と認められている後発医薬品のことです。

対象 桑名市国民健康保険に加入している20歳以上の人または、後期高齢者医療制度に加入している人のうち、生活習慣病などの医薬品を処方され、薬代が200円以上軽減される見込みの人

問 桑名市国民健康保険に加入の人は保険年金室 (☎24-1174 FAX 24-1357) へ。

後期高齢者医療制度に加入の人は、保険年金室 (☎24-1179 FAX 24-1357) または、三重県後期高齢者医療広域連合 (☎059-221-6884) へ。

令和3年度桑名市在宅医療・介護連携支援事業 オンライン市民講演会(ZOOM)開催

「最期まで在宅は可能か? ~在宅医療・在宅ケアの可能性~」をテーマに、オンラインで市民講演会を開催します。

とき 9月18日(土) 午後2時

開催方法 Zoom (ズーム) を使ったオンラインで開催します。

講師 ノンフィクション・ライター 中澤 まゆみ さん

定員 500人 料金 無料

申込 パソコンなどで、参加申し込みフォーム (https://forms.gle/rcMpNcFt2SPbsGJP6) から申し込みしてください。



参加申し込みフォーム

期限 9月3日(金)

▷あらかじめ「Zoom (ズーム)」のインストール、動作確認を済ませてからご参加ください。

▷通信にかかる費用は自己負担となります。

▷視聴には大量のデータ通信が発生します。Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。

問 保健医療課 (☎24-0562 FAX 24-3032) へ。

夏を元気に過ごそう! ~熱中症対策~

体力を維持し健康に過ごすためには「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。

規則正しい生活
● バランスの良い食事
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて
● 適度な運動
日常の中で体を動かし、筋力などをキープ
● 十分な睡眠
休養に加え、病気への抵抗力を高めるために

暑さを避ける
● エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
● 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
● 暑い日や時間帯は無理をしない
● 涼しい服装にする
● 急に暑くなった日などは特に注意する

お問い合わせ
保健医療課
☎ 24-1182 FAX 24-3032

= 献血にご協力ください =
とき 8月11日(水) 午前9時30分~11時30分 場所 市役所
▷献血にご協力いただける人には要件があります。

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

とき 《初期・中期》9月7日(火) 午後1時30分~3時

《後期・完了期》9月14日(火) 午後1時30分~2時30分

場所 くわなメディアライヴ

料金 無料

定員 20人 (先着順)

申込期間 《初期・中期》8月13日(金)~9月3日(金)

《後期・完了期》8月13日(金)~9月10日(金)



育児相談

保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

とき 9月17日(金) 午前10時~11時 (要予約)

場所 くわなメディアライヴ

定員 18人 (先着順)

申込期間 8月13日(金)~9月10日(金)

▷感染症拡大防止のため、少人数でお越しください。

▷当日の朝に体温を測り、マスク着用の上参加してください。発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

問 子ども総合センター ☎24-1380 FAX24-5497

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。

※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。

パソコンによるご案内(医療ネットみえ)

▶ http://www.qq.pref.mie.lg.jp/

携帯電話によるご案内

▶ http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/

音声によるご案内(無料)

☎0800-100-1199

救急医療情報センター

☎059-229-1199

土曜夜間・休日は応急診療所

電話は診療時間内をお願いします。

[診療科目] 内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分~正午

午後1時~4時

土曜夜間 午後7時30分~9時30分

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時~10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

Table with 3 columns: Date, Hospital Name, Phone Number

くわな健康・医療相談ダイヤル24 救急医療情報センター ☎0120-149-107

24時間無料受付



応急診療所 (ふれあいプラザ内) ☎21-9916